 **JAK POMÓC DZIECKU   
 OPANOWAĆ GNIEW?**

**ODDALENIE OD ŻRÓDŁA ZŁOSCI** – Pozwólmy dziecku uciec do pokoju, zakryć się kocem lub zasłonić oczy

**SAMOUSPOKAJANIIE –** Każdy ma swój sposób na uspokojenie . Może to być zwinięcie w kulkę , przykrycie kocem, zaciśnięcie pięści.

**POCIESZANIE** – Kołysanie, przytulanie, śpiewanie. Dziecko pocieszamy dopiero wtedy jak się uspokoi.

**NOWE SPOJRZENIE** – Po napadzie złości pokażmy jak można inaczej rozwiązać ten problem.

**ODWRÓCENIE UWAGI** – Można pokazać ciekawy obrazek lub zwierzątko za oknem.

**UZEWNĘTRZNIENIE UCZUĆ** – Rozmowa o uczuciach, płacz. To wszystko pozwala oczyścić się z negatywnych emocji.

**AKTYWNOŚĆ** - Zabawy ruchowe, ekspresja twórcza, aktywność fizyczna, lepienie z plasteliny. A czasem pomaga wypicie szklanki wody/soku.